



JOURNAL DES HOSPITALIERS RETRAITÉS

SECTION ESSONNE & SUD SEINE ET MARNE

N°3 — DECEMBRE 2021

EDITO

Dans ce numéro :

Edito	1
Sorties 2021	2/3
Spectacle	4
Prévisions	5
Lecture/Infos	6
Histoire	7
Cuisine	8
MNH	9



L'année 2021 se termine, malgré une situation sanitaire très difficile nous avons pu organiser quelques sorties, voyages et activités, toujours en lien avec les adhérents de la Section de Paris.

Nous avons également organisé notre 1^{ère} Assemblée Générale dans les locaux du CHSF. Le Directeur Monsieur CALMES, nous a mis gracieusement à disposition la salle du Conseil d'Administration du CHSF et est venu saluer l'Assemblée. Les 62 adhérents présents ce jour ont particulièrement apprécié son intervention

Dans ce numéro, que nous voulons dynamique et optimiste, nous vous présentons quelques projets de sortie.

Vous y trouverez également notre page lecture, une page « histoire de notre Patrimoine », une recette de cuisine et des informations sur Mondiapic et la MNH.

L'ensemble du bureau se joint à moi pour vous souhaiter de très belles fêtes de fin d'année. Profitez de vos proches et amis. Prenez bien soin de vous

Nous nous retrouverons en janvier lors nos rencontres du jeudi afin d'organiser de nouvelles aventures.

Amicalement

Florence

NOS SORTIES EN 2021 AVEC LA SECTION DE PARIS

Veules les Roses

Quel bonheur de pouvoir se retrouver entre 2 confinements et de profiter d'une journée de plein air en Normandie. Le 10 juin 2021, 26 personnes sont parties en car pour ce magnifique village de Veules les roses. Très belle journée ensoleillée qui a laissé quelques couleurs à certains.

Veules-les-Roses, qui est classé parmi « les plus beaux villages de France », offre tous les attraits d'un village entre mer et campagne. Avant de se jeter dans la Manche, la Veule, "plus petit fleuve de France", propose un parcours verdoyant et fleuri. Voyage à travers l'histoire et le temps, dans l'esprit de Maupassant.



La Grèce

Reporté suite à la pandémie, 25 personnes ont enfin pu profiter, en septembre 2021, de ce magnifique voyage en séjournant au club Coralia Poséidon Palace en Macédoine, à Leptokaria au bord de la mer Egée

La Grèce allie le soleil méditerranéen, la rugosité des montagnes et la douceur des plages au milieu d'une histoire millénaire incroyable qui a marqué l'esprit des hommes pour l'éternité : Alexandre le Grand, le Mont Olympe, les monastères des Météores, l'île de Skiathos.

Les soirées étaient également très animées.



Le Potager de l'Olivier : 14 octobre 2021

Exploitant agricole depuis 1989 et maraicher depuis 2005, Isabelle et Olivier Desforges proposent tout au long de l'année des légumes de saison avec plus de 50 produits, Vente à la ferme des produits.

Légumes et fruits de saison, huile de chanvre alimentaire, cosmétiques, savon
Le Mesnil Racoin

91590 La Ferté-Alais - 06 88 70 73 87 - lepotagerdo@orange.fr

Vente à la ferme le vendredi de 17h à 20h (ou sur rendez-vous) Marché d'Auvers-Saint-Georges



Guedelon : 18 octobre 2021

Découverte de l'aventure médiévale du XXI^e siècle : la construction d'un château fort.

De saison en saison, les "ouvriers" de Guédelon relèvent ce défi hors-norme. De l'enceinte fortifiée au logis et ses charpentes, en passant par toutes les salles du château, tout a été réalisé sous les yeux de milliers de visiteurs venus visiter ce chantier unique au monde dont le but est de **Construire aujourd'hui un château fort uniquement avec les techniques et les matériaux utilisés au Moyen Age, depuis l'extraction des pierres jusqu'à la fabrication des pigments des couleurs utilisées, en passant par le travail du bois à partir des troncs et la vannerie après avoir récolté les tiges d'osier.**

Passionnant et passionnés nous nous sommes retrouvés en 1250 et avons pu rencontrer ces artisans qui œuvrent depuis 25 ans à la construction de ce château fort.



Différentes randonnées ont été proposées :



Les Insolites de Fontainebleau (octobre 2021)

Balade à travers forêts et rochers.
Pique-nique près d'un ancien monastère



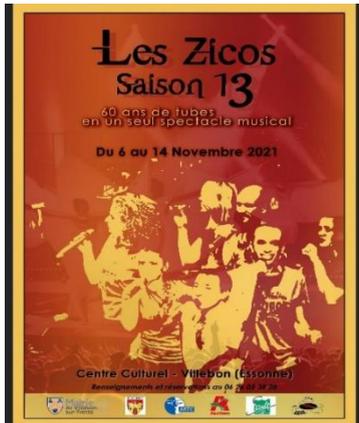
Balade à Seine Port au bois de Sainte Assise (septembre 2021)

Grâce à l'application VISORANDO, téléchargeable sur son smartphone, nous avons pu nous promener à travers les bois et longer les étangs et le bord de seine

Cette application simple et conviviale, facile à utiliser, permet de trouver des idées de randonnées à pied ou en vélo.

Spectacles Musicaux

- **Les Zicos** » au Centre culturel Jacques Brel de VILLEBON SUR YVETTE (91) du 6 au 14 novembre 2021. 31 chanteurs et 13 musiciens présentent un grand spectacle. Au programme : les plus beaux succès de la chanson française et internationale.



- **Peps Harmony, troupe musicale de chant et danse** présente :

- ✓ Le spectacle « **BROADWAY ou CABARET** » le 11 décembre 2021 (deux séances : à 14h00 et à 20h00) au **Centre Culturel d'EGLY (91)**

Les places sont à réserver directement sur le site de la troupe :

Site internet : pepsharmony.wixsite.com

- ✓ Un diner spectacle intitulé « **MUSIQUES DE FILM** » le samedi 12 mars 2022 à 20h à **Ollainville** espace Aragon. Ouvertures des portes à 19h30
- ✓ Le spectacle « **UNE HISTOIRE DE DUOS** » le 9 avril 2022 au **Centre Culturel d'EGLY (91)**

PREVISIONS



- Repas au Restaurant « Le Hoggar » le 07/12/2021
- Crémaillère dans notre salle à l'EHPAD le 16/12/2021.
- Visite du musée de Claude François à Dannemois avec visite de la verrerie de SOISY/ECOLE



- Voyage de 4 jours à BERLIN - 4 jours -3 nuits en mai 2022
- Voyage en SICILE d'une semaine en septembre 2022



- Visite de PROVINS (77)
- Visite du château de COURANCES (91)
- Visite de la Propriété CAILLEBOTTE à YERRES (91)
- Visites de Fermes et exploitations du Sud de l'Essonne ainsi que la Ferme des autruches à MONTMACHOUX (77).
- Marché de Noel décembre 2022



- Randonnées (à programmer avec ou sans l'appli Viso rando)
 - La forêt des grands Avaux à Champcueil (Parcours d'environ 7,5 km)
 - La platière de Bellevue et la Roche Grenolée à Moigny sur Ecole (Parcours d'environ 7,5 km)

L'ANHR c'est également le partage de nombreuses activités :

Les cours d'anglais, de sophrologie des ateliers Cuisine, Couture, Tricot, balades à la découverte de notre patrimoine, journées à thèmes, partager des sorties culturelles, initiation à la généalogie, aux danses de salon ou tout simplement prendre le temps de papoter autour d'un café.

Toutes ces animations se font le jeudi, nous les partageons avec les adhérents de la section de Paris

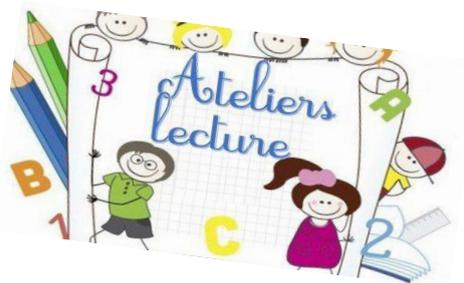


NOTRE PAGE LECTURE



LA DÉLICATESSE DU HOMARD » premier roman de Laure Manel
Beaucoup de délicatesse se cache derrière la carapace mais qui est-elle ? A lire d'une traite.

Ce livre m'a donné envie de chercher un autre roman du même auteur.



LA MELANCOLIE DU KANGOUROU » de Laure Manel
Veuf réussira t il a se reconstruire...livre plein d'émotions et de résilience.



LE CŒUR D'UN AUTRE » de Tatiana de Rosnay
Comment la transplantation d'un cœur peut transformer la personnalité passionnante.



Par Catherine

MONDIAPIC

Grâce à la réactivité et à la confiance de nos adhérents, nous avons pu acheter 20 séjours d'une semaine de vacances pour 2022 auprès de l'organisme MONDIAPIC. Ces séjours sont déjà en grande partie réservés.

Pour celles et ceux d'entre vous qui sont intéressés et qui souhaiteraient en bénéficier, vous pouvez contacter Patricia Blanchard par tel au 06 12 40 14 95 ou par mail : blanchard.patricia@cegetel.net. Nous avons déjà quelques demandes supplémentaires mais nous devons en amont acheter les séjours pour pouvoir procéder aux réservations.

Ces séjours sont vendus par lot de 20 pour pouvoir bénéficier de tarifs attractifs soit 155 € la semaine hors vacances scolaires (sauf vacances de pâques)

Nous ne pourrons lancer une prochaine commande qu'après avoir récupéré la totalité de la somme correspondante

Le catalogue « Mondiapic Mosaïque » 2022 est consultable sur le site : www.mondiapic.com

PAGE D'HISTOIRE

Le « TACOT » Corbeil-Milly-Maisse

En 1866 un réseau de Chemin de fer départemental est envisagé, dont une ligne Corbeil-Milly-Maisse. Le réseau CGB (*Chemin de Fer de Grande Banlieue*) Sud est déclaré d'intérêt public en 1907, financé pour les $\frac{3}{4}$ par le département et le $\frac{1}{4}$ restant à la charge des communes concernées. Le tacot est très attendu par la population : déplacements, approvisionnement des commerces, acheminement du courrier et surtout transport de la production locale (*céréales, pommes de terre, fruits, cresson, plantes médicinales, lait, sucre de betteraves, bétail, truites arc en ciel, grès, sable, briques...*).

Divers projets sont envisagés tenant compte du relief, de la facilité d'accès et du respect d'un cahier des charges restreint. Le parcours retenu (32,620 km) : Maisse (*près de la gare ligne Paris-Montargis*), Milly La Forêt (*rte de Boutigny*) *, Moigny, Dannemois-Courances, Soisy sur Ecole, Nainville, Auvernaux, Plessis Chenet, Pressoir Prompt, le Bas Coudray où se trouvent les ateliers du réseau, et Corbeil par le port des Bas Vignons et les Grands Moulins.

Mise en service de la ligne le 8/06/1912 (3 allers-retours/jour) avec un changement de train à Milly pour Maisse.

Le réseau est à voie unique d'écartement standard (1,44m), le matériel roulant de 2,05 m de largeur (*identique aux tramways parisiens*).



Les gares en pierres locales sont de dimensions différentes, mais de même style. Les plus importantes ont un chef de gare logé à l'étage.

Différentes locomotives se sont succédées :

« Pinguelys », « Energies », « Scemia Renault » (*automotrices à essence-1926*), automotrice Schneider (*Maisse-Milly - transport marchandises de 1949 à 1953*).

L'équipage du convoi comprend un chef de train, chargé de la sécurité et un mécanicien qui conduit la locomotive.



La proximité du rail et de la chaussée sur l'ensemble du parcours est à l'origine de nombreux accidents. Un panneau « attention au train » avertit de la traversée du rail et un coup de sifflet du mécanicien annonce l'arrivée du train aux intersections. Aux endroits les plus périlleux, le chef de train muni d'un drapeau rouge descend pour arrêter la circulation automobile le temps du passage du convoi. Dans les côtes, lorsque le convoi est chargé, le chef de train oblige parfois des passagers à descendre pour que le train puisse grimper ou éviter les accidents à la prise de vitesse en descente : une distraction pendant le trajet d'environ une heure de Corbeil et Milly. Les anciens rapportent de nombreuses anecdotes cocasses à ce sujet.

Les difficultés d'exploitation faute de moyens, et les dysfonctionnements qui en découlent, suscitent la déception des usagers et est à l'origine de nombreuses plaintes des communes.

La ligne connaît plusieurs fermetures : réquisition militaire en 14-18, réfection des voies.

Pendant la 2^{ème} guerre mondiale, en raison de la pénurie d'essence, les machines à vapeur assurent un service minimum mais les convois sont plus importants et les pauvres locomotives donnent le maximum. A la libération, le réseau est à bout de souffle. Parallèlement se développent l'automobile personnelle, les transports routiers et les services d'autobus.

En 1948 fermeture progressive du Réseau Sud du département, le tronçon Corbeil-Milly est fermé le 1er juillet 1949. Le tronçon Milly-Maisse reste ouvert jusqu'en 1953, uniquement pour le transport de marchandises.

A la fermeture de la ligne, les gares sont vendues (*certaines sont encore reconnaissables*).

Les locomotives finissent à la ferraille et les wagons en abris de chantiers. A l'emplacement des voies, des portions sont aménagées en piste cyclable depuis 1971.

*une autre gare, face à la chapelle st Blaise (T.S.M. Tramways de Seine et Marne) ligne de Chailly en Bière à Milly.

Par Claudine

RECETTE DE SAISON : SOUPE DE POTIRON



FRANÇAIS

Temps de préparation : 10 mn. Temps de cuisson : 20 mn.
(Ou 6 min. dans un autocuiseur)

Ingrédients :

1,5kg de potiron, 1 oignon, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, un peu de poivre en grains, une petite pincée de poivre de cayenne, 75 cl de lait, sel, poivre, paprika, 1 branche de thym.

Préparation :

Peler le potiron et le couper en gros morceaux dans un faitout ou un autocuiseur.

Assaisonner légèrement avec sel, poivre, oignon, poivre en grains et 1 branche de thym.

Ajouter de l'eau et faire cuire vingt minutes (six minutes à l'autocuiseur).

Egoutter, retirer et jeter la branche de thym, le poivre en grains et l'oignon. Transvaser le potiron à l'aide d'une passoire dans un blender et le mixer avec le lait.

Remettre à feu doux. Rectifier l'assaisonnement (paprika, sel, poivre de cayenne et autres épices selon le goût) et servir chaud, ajouter la crème fraîche au dernier moment.

C'est délicieux !

Par Françoise

ANGLAIS

Preparation time : 10 mn. Cooking time : 20 mins. (or 6mins. in a pressure cooker).

Ingredients :

1,5 Kg pumpkin, 1 onion, 2 dsp. crème fraîche, a few peppercorns, 1 small pinch cayenne pepper, 75 cl milk, salt, pepper, paprika, 1 sprig thyme.

Preparation :

Peel pumpkin and cut into large pieces in a cooking pot or a pressure cooker.

Season lightly with salt and pepper, with onion, peppercorns and sprig of thyme.

Add some water and cook for twenty minutes (six minutes in a pressure cooker).

Drain, remove and discard sprig of thyme, peppercorns and onion. Strain pumpkin through a ricer or blitz in a blender mixing in milk.

Put back over a gentle heat. Check seasoning (paprika, salt, cayenne pepper, and other spices to taste) and serve hot, blending in crème fraîche at the last minute.

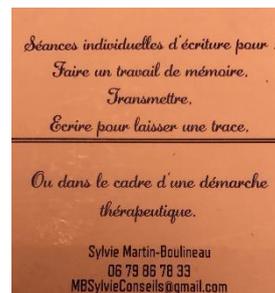
Its delicious !

INFORMATIONS DIVERSES

Sylvie MARTIN-BOULINEAU, coach en écriture, passeuse de mots sur la transmission familiale, pour laisser trace de son parcours de vie et de ses origines, un travail qui peut être thérapeutique pour soi et aussi un jour peut-être utile aux enfants et petits-enfants.

lien pour consulter l'espace éthique et s'abonner pour ceux et celles qui le souhaitent : <https://www.espace-ethique.org>

lien sur YouTube d'un philosophe sociologue éthicien Éric Fiat qui est souvent intervenu dans des conférences en soins palliatifs : « éloge de la lenteur et de la patience » : <https://youtu.be/Ky8WWZCex3g>



Par Nicole

MNH

Nouvelle gamme et nouvelle garantie pour les tous les retraités à compter du 1^{er} janvier 2022 avec des services en inclusion :

MNH Présence : une assistance en cas d'hospitalisation ou d'immobilisation (aide-ménagère, garde des petits-enfants à domicile, livraison de médicaments)

MNH Prévention : des programmes adaptés pour prendre soin de vous à disposition sur mnh.fr

Ligne Claire : analyse tous les devis, apporte des réponses à toutes les questions de santé et qui dispose également d'un service de nutritionniste

Carte Blanche : réseau avec des tarifs négociés en optique et en dentaire.

Et toujours nos forfaits annuels de 40€ par an pour une inscription à un club de sport et de 40€ par an pour une inscription à une association culturelle.

Cette nouvelle Gamme ESSENTYA SENIORS est accessible à tous les retraités, de la fonction publique hospitalière ou autre.

Contact :

LAURENCE HOUPEAU

EXPERTE PROTECTION SOCIALE : Mutuelle & Prévoyance

Direction Commerciale et des Réseaux

Tél. : 06 48 19 28 75

Retrouvez-nous sur www.mnh.fr